

# DOMEČEK/ČERVENEC 2022



*Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.*

## Aktuality z Psychocentra

- **Personální změny v Psychocentru**

Na konci června ukončil své profesní působení Mgr. Stanislav Konečný – psycholog Manželské a rodinné poradny. Během téměř čtyř let navázal spolupráci s desítkami klientů, které dokázal podpořit a mnohým z nich dodal odvalu k menším i větším životním změnám. Děkujeme za spolupráci s Psychocentrem a přejeme vše dobré na další životní cestě.

Na jeho místo v září nastoupí Mgr. Markéta Jurásková, která aktuálně působí jako psycholožka a pracovnice v sociálních službách v Sociální rehabilitaci. Sociální rehabilitaci pak obohatí nová kolegyně, která úspěšně prošla výběrovým řízením na pozici sociální pracovnice – o jejím nástupu vás budeme informovat v dalších vydáních časopisu.

- **Akce v Sociální rehabilitaci**

### Úprava záhonů před budovou:

Pokud nám počasí dovolí, rádi s našimi uživateli trávíme čas venku. Spojili jsme příjemné s užitečným a upravili jsme si prostory kolem našeho domečku.



## Přednáška MUDr. Míčkové

Milou návštěvou nás dne 6. 6. 2022 potěšila paní doktorka, se kterou jsme pro naše uživatele připravili přednášku na téma První pomoc při virovém onemocnění. Moc děkujeme paní doktorce Míčkové za ochotu a těšíme se na další setkání.



## Vaření v Herním klubu

Dostali jsme chuť na hrstkovou polévku, tak jsme si nakoupili suroviny. Společnými silami jsme si ji uvařili. K tomu výborné slané kynuté tyčinky. A mohlo se začít s tím nejdůležitějším - s ochutnáváním.



## Poznávání květin

Jak lépe přivítat léto, než vůněmi, které s ním máme už od dětství spojené? Včera naše skvělá kolegyně natrhala kytičky, uvázala krásné kytice a provoněla nám celou místnost. Spolu jsme poznávali, jaké květiny přinesla, ale hlavně jsme si užívali ten krásný nádech léta.



## **Letní recepty**

### **Borůvkové knedlíky**

#### Suroviny:

500 gramů polohrubé mouky, 30 g kvasnic, 300 mléka, 60 g cukru krupice, 2 vajíčka, špetka soli, 500 g lesních borůvek – čerstvých nebo mražených, k podávání: rozpuštěné máslo, šlehačka/zakysaná smetana, moučkový cukr

#### Postup:

mouku prosejte do mísy, uprostřed mouky vytvořte důlek, do kterého rozdrobte droždí, přilijte část mléka a přisypte lžičku cukru. Jemně promíchejte s trochou okolní mouky a na teplém místě nechejte asi 15 minut vzejít kvásek.

Poté přidejte zbytek cukru, mléka, vajíčka a špetku soli. Vypracujte hladké těsto, které bude pod utěrkou kynout 30 minut.

Z těsta odebírejte lžící kousky těsta, ze kterých rukou tvarujte placičky (nebo můžete těsto rozválet na tloušťku asi půl centimetru a rozkrájet na čtverečky).

Na připravené placky rozdělte borůvky – cca 1 lžící na knedlík. Těsto pečlivě zabalte, aby při vaření náplň nevytekla, v dlaních vytvarujte do tvaru kuliček.

Poté ještě 15 minut nechte odpočívat na desce pod utěrkou. Mezitím si dejte vařit velký hrnec s osolenou vodou.

Po vykynutí opatrně knedlíky do vody vkládejte a nechte vařit 14 minut – v polovině je otočte. Ihned po uvaření knedlíky propíchněte vidličkou – zabráníte tak sražení těsta. Podávejte s ušlehanou šlehačkou nebo zakysanou smetanou, přelité máslem a posypané moučkovým cukrem.

## Hrnková borůvková buchta

### Suroviny:

použijte hrnek o objemu 250 ml – 3 vejce, hrnek cukru krupice, hrnek mléka, hrnek oleje, 2 hrnky polohrubé mouky, sáček kypřicího prášku do pečiva, sáček vanilkového cukru, 350 g mražených nebo čerstvých lesních borůvek

drobenka: 175 g hrubé mouky, 125 g cukru krupice, 70 g másla

### Postup:

Troubu předehřejte na 170°C, plech vymažte máslem nebo olejem a vysypte hrubou moukou. Vejce vyšlehejte s oběma cukry do světlé pěny, poté již jen ručně vmíchejte mléko a mouku smíchanou s kypřícím práškem, jako poslední vmíchejte olej. Těsto nalijte na plech, posypte borůvkami (zmražené nechejte před pečením povolít v pokojové teplotě) a zasypejte drobenkou, kterou jste připravili ručním smícháním mouky, cukru a másla. Pečte asi 30-40 minut – špejlí vyzkoušejte, zda už je buchta hotová – když na špejli nebude ulpívat mokré těsto, je dopečeno.

## Kdy a jak sbírat borůvky

Pokud byste si rádi připravili borůvkové recepty z vlastnoručně nasbíraných borůvek, máme pro vás pár doporučení ohledně jejich sběru.

Sběr borůvek je dobré načasovat tak, abyste respektovali přirozený rytmus lesa a jeho obyvatel, ideální doba je mezi sedmou hodinou ranní a pátou večerní. Vstup do lesa je na vlastní zodpovědnost a nebezpečí, sběr je omezený pouze pro vlastní potřebu – nikoliv za účelem prodeje, do lesa není povolen vjezd autem. Pokud je sběr v dané lokalitě zakázán, protože plody slouží především jako potrava pro zvěř, je nutné to respektovat – stejně tak jsou místa, kde je sběr zakázán kvůli nešetrnému chování sběračů.

Sběr provádějte vždy s maximální šetrností a ohleduplností – abyste nepolámali, nevytrhli nebo nepošlapali samotnou rostlinu.

Borůvky dozrávají od července do srpna, výše v horách i v září.

Užitečnost borůvek: borůvky jsou významným zdrojem antioxidantů – chrání tělo před volnými radikály a jsou užitečné při prevenci diabetu, rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění. Dále pomáhají při žaludečních potížích, vysokém tlaku, při léčbě onemocnění dýchacích cest, zánětech sliznic, mají močopudné účinky, působí proti únavě očí,

pomáhají zpomalit stárnutí mozkových buněk, mají uklidňující efekt na nervovou soustavu.

Zdroj informací: <https://sazenicka.cz/sber-boruvky-lecive-ucinky/>

## Spojování podle abecedy

Uvedená slova spojte tak, aby na sebe navazovala v abecedním pořádku.

BROSKEV

ZELENINA

REBARBORA

NANUK

ARTYČOK

JAHODA

MALINA

BORŮVKA

CUKETA

TYMIÁN

ŠPENÁT

HRÁCH



## Lidské vlastnosti

Na každé písmeno abecedy vymyslete alespoň jednu lidskou charakteristiku nebo vlastnost.

A .....  
B .....  
C .....  
Č .....  
D .....  
E .....  
F .....  
G .....  
H .....  
CH .....  
I .....  
J .....  
K .....  
L .....  
M .....  
N .....  
O .....  
P .....  
R .....  
Ř .....  
S .....  
Š .....  
T .....  
U .....

V .....  
W .....  
X .....  
Z .....  
Ž .....

**Přejeme vám krásné a ničím nerušené léto s dostatkem odpočinku pro tělo i duši**

## OPRAVDU "NIC NEDĚLÁŠ"?

**NEBO...** ...se zotavuješ z dlouhého dne/týdne?

...si dopřáváš tolik potřebný odpočinek?

...nabíráš sílu na to, co tě čeká?

...upřednostňuješ své duševní zdraví?

...lenošíš, protože prostě můžeš?



Centrum  
**LOCIKA**

@findyourshinetherapy

www.centrumlocika.cz  
www.detstviбезnasili.cz

Zdroj obrázku: <https://www.facebook.com/centrumlocika/>